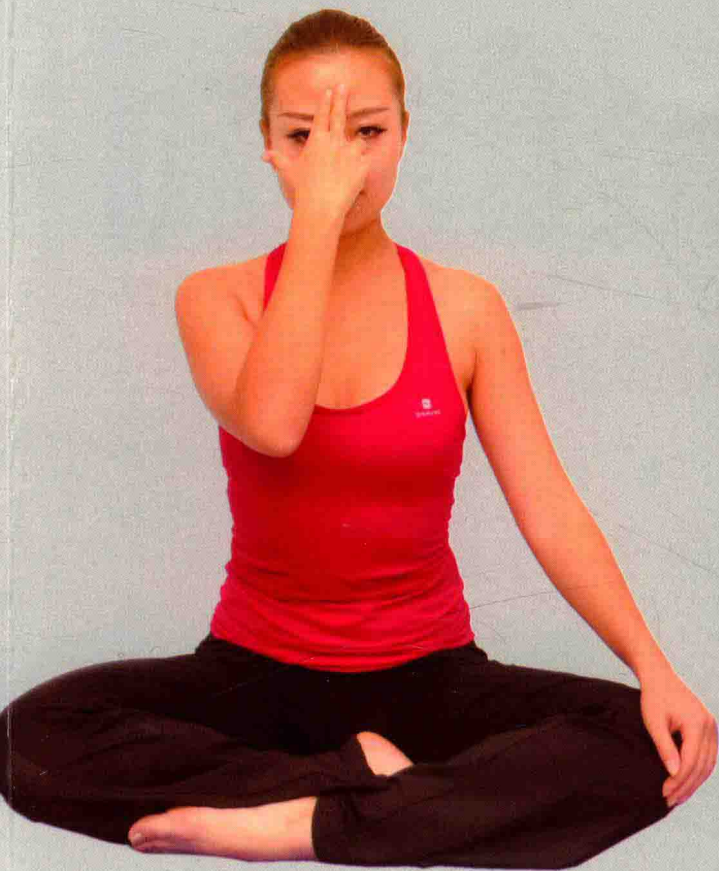


图说全民健身体育运动丛书

不
花
钱
的
瘦
脸
术



面部瑜伽

王尚琦 著

面部瑜伽是把面部运动和瑜伽相结合的一种全新的美颜方法，只需通过面部运动，配合简单的瑜伽姿势，就能够消除面部松弛，改善皮肤皱纹，塑造魅力笑容，帮您打造出梦想的紧致小脸！

天津出版传媒集团

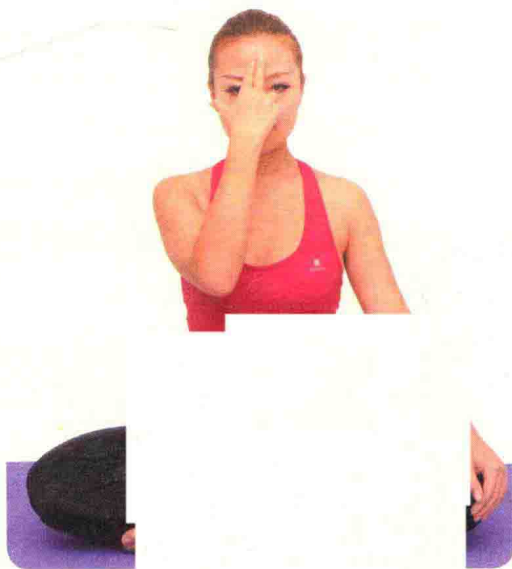
天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

面部瑜伽

不花钱的瘦脸术

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面部瑜伽：不花钱的瘦脸术 / 王尚琦著. — 天津：
天津人民美术出版社，2017.6
(图说全民健身体育运动丛书)
ISBN 978-7-5305-8049-3

I. ①面… II. ①王… III. ①瑜伽—图解②女性—美容—图解 IV. ①R214-64②TS974.13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130475号

图说全民健身体育运动丛书

面部瑜伽：不花钱的瘦脸术

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳 许剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道150号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第1次印刷

印数：1-10000

定价：21.80元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。当今世界，体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家社会发展进步的一项重要标志。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写了《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为大家更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年教学实践经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，又包括健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动，方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根

根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

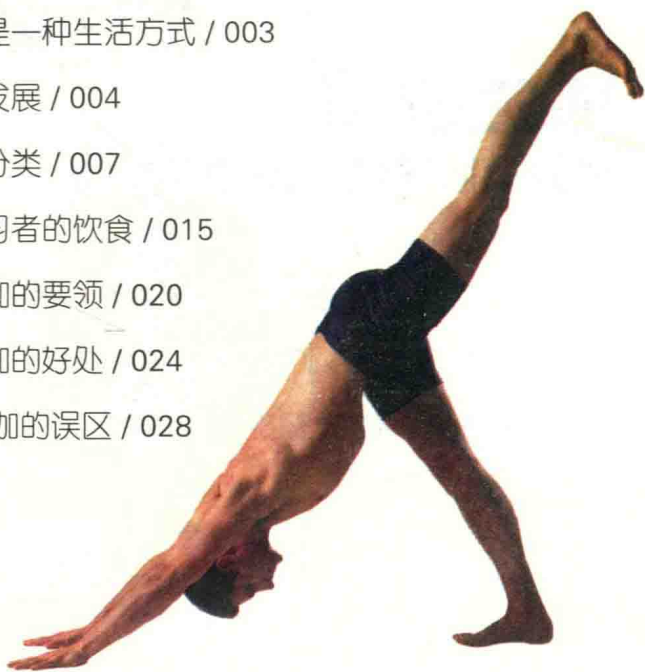
前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

源远流长的瑜伽文化

- 第 1 节 什么是瑜伽 / 002
- 第 2 节 瑜伽，是一种生活方式 / 003
- 第 3 节 瑜伽的发展 / 004
- 第 4 节 瑜伽的分类 / 007
- 第 5 节 瑜伽练习者的饮食 / 015
- 第 6 节 修炼瑜伽的要领 / 020
- 第 7 节 练习瑜伽的好处 / 024
- 第 8 节 练习瑜伽的误区 / 028



chapter 2

做一个水嫩小脸美人

- 第 1 节 面部瑜伽，让你成为小脸明星 / 034
- 第 2 节 检测：你的面部出问题了吗 / 036
- 第 3 节 导致面部问题的凶手们 / 038
- 第 4 节 瘦脸面部提升的技巧 / 043
- 第 5 节 瘦脸瑜伽的安全原则 / 044

chapter 3

做好瘦脸瑜伽准备工作

- 第 1 节 练习之前，应准备的物品 / 046
- 第 2 节 必须重视的热身动作 / 048
- 第 3 节 掌握放松保养姿势 / 049



chapter 4

无须手术，也能变身瘦脸美人

- 第 1 节 提升眼周围部分的瑜伽体式 / 052
- 第 2 节 提升额头周围的瑜伽体式 / 053
- 第 3 节 提升嘴周围部分的瑜伽体式 / 056
- 第 4 节 提升脸盘的瑜伽体式 / 059
- 第 5 节 提升颧骨周围的瑜伽体式 / 064
- 第 6 节 提升颈部的瑜伽体式 / 070
- 第 7 节 不可不知的淋巴排毒操 / 072



chapter 5

瘦脸变美进阶中

第1节 脸胖? 病根不一定在脸上 / 076

第2节 消除便秘, 你的脸瘦了 / 077

第3节 除去水肿, 大胖脸不见了 / 080

第4节 赶走失眠与压力, 修成效脸 / 082

第6节 清除内寒, 打造精致小脸 / 085



chapter



源远流长的瑜伽文化

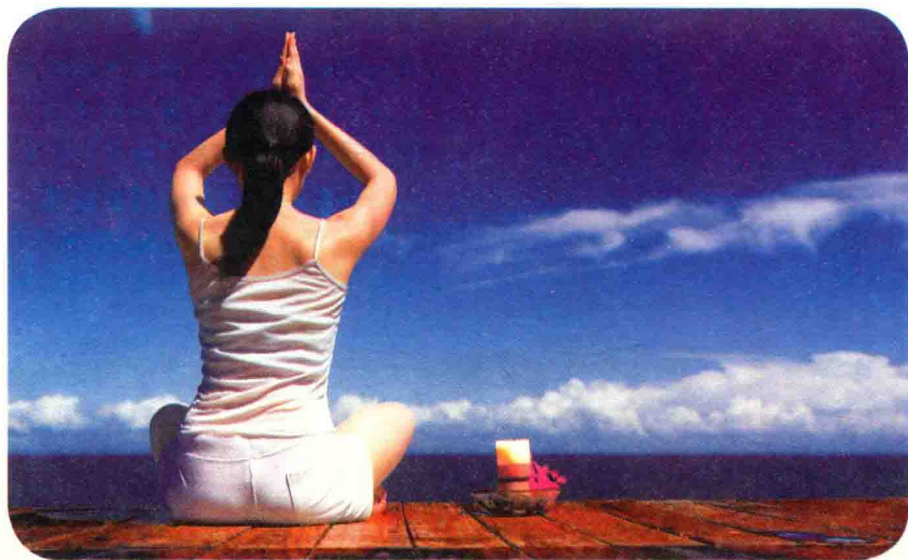
6000多年前，在古印度，高僧们经常将原始森林作为居住地，在那里静坐、冥想，只为追求进入心神合一的最高境界。经过长期的单纯生活，高僧们在观察生物的过程中感悟了诸多大自然的法则，然后又从生物的生存法则延伸到人体，并得到验证，这就是后来被人们所熟知的瑜伽的前期。那到底是什么是瑜伽呢？



第1节 什么是瑜伽

随着对大自然体悟的加深，慢慢地，人们感应到了自己身体内部的微妙变化，并逐渐地懂得如何与自己的身体进行对话，从而开始对身体进行探索，对健康进行调理与维护，对疾病进行研究与防治。几千年的研究成果归纳起来，慢慢地衍化出了一套不仅理论体系较为完整，而且十分实用的养生保健体系，它就是瑜伽。

瑜伽的含义为“结合”“平衡”“统一”。它是一种能够升华人们的意识，改善人们的生活压力，让人们易于掌握的理念与姿势；也是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式；还是一种将忘我的动作、平静的心态、无欲无求的精神、冥想和宇宙的自然和创造溶于一体的修炼方法。瑜伽就像一种纯天然的物质，不仅可以强身健体、美容塑形，还可以很好地防治各类疾病。

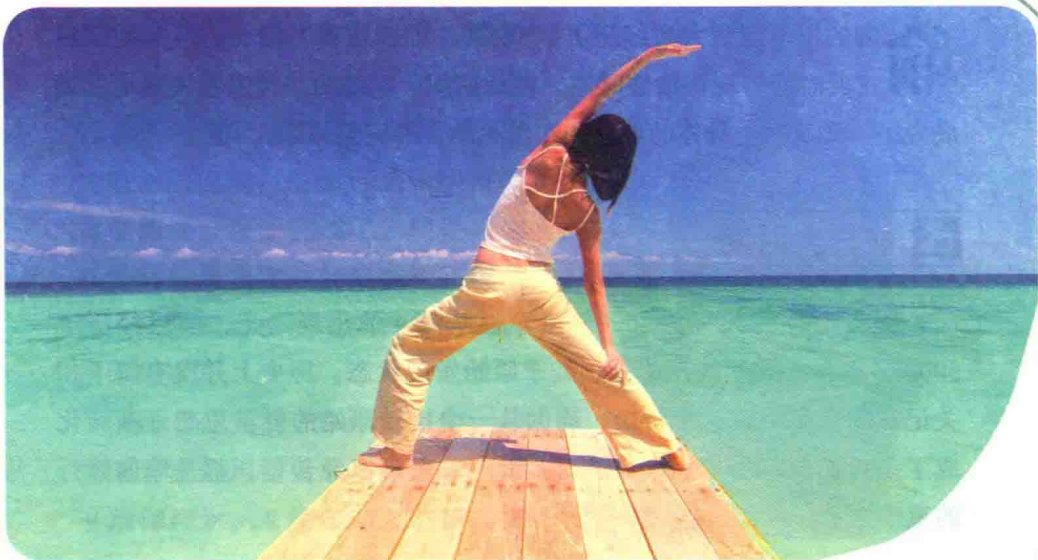


第2节 瑜伽，是一种生活方式

瑜伽是什么？它是一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒”的生活方式。

随着世界日趋工业化和现代化，人们的生活越来越富裕，使生活更加便利的方式也越来越多。只要人们喜欢，无论什么款式的衣服都可以在商店里买到，无论什么味道的食物都可以在流水线上加工包装。人们住在钢筋水泥砌成的冰冷的方格子里，出门乘坐汽车、火车、轮船和飞机……

然而，正是在这种远离自然的现代化生活中，过早衰老、腰酸腿疼、神经衰弱、心烦意乱、紧张压抑……这些身体和精神上的不适，渐渐成为困扰人们的“心病”。越来越多的人处于疾病或亚健康的状态。



造成这种现象的原因何在？归根结底，是现代化生活的节奏过快。现代化生活给人们舒适环境的同时，也给了人们身体和心灵的双重压力，夺走了人们的健康和自然。



力，夺走了人们的健康和自然。

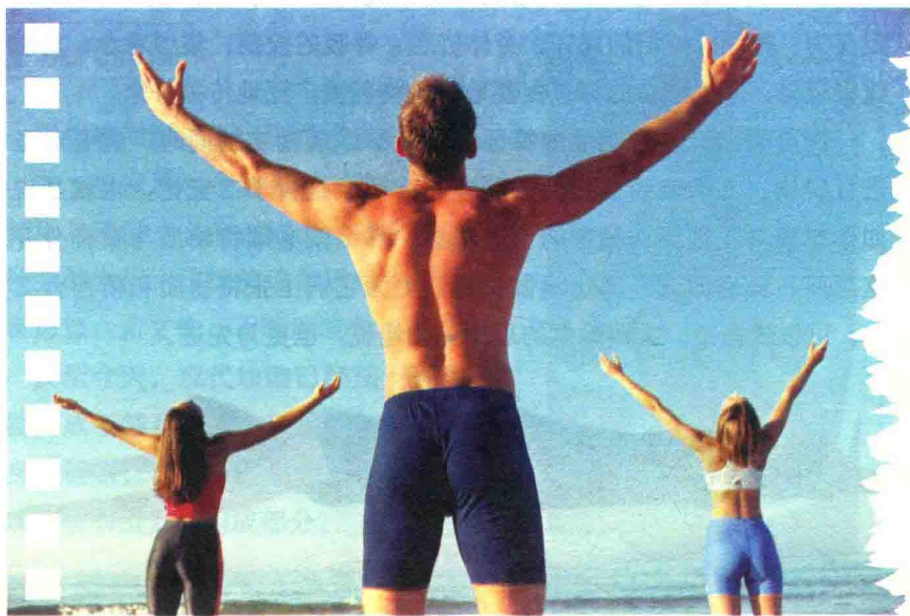
瑜伽是一种将自然与现代科学结合的新式健身方式，它使人们在纷繁复杂的现实中，正确地面对生活中的每一次风雨和暗流，让人们在风浪和波涛中保持宁静，从容地度过险滩和暗礁。所以说，瑜伽代表了一种生活的态度，代表了一种生活的方式。

第3节 瑜伽的发展

瑜伽的发展前后大致经历了4个时期，即前古典时期、古典时期、后古典时期与现代瑜伽时期。在此期间，瑜伽由一种宗教慢慢地发展成为了一套有利于身体的理论和实践相结合的整体体系。

前古典时期

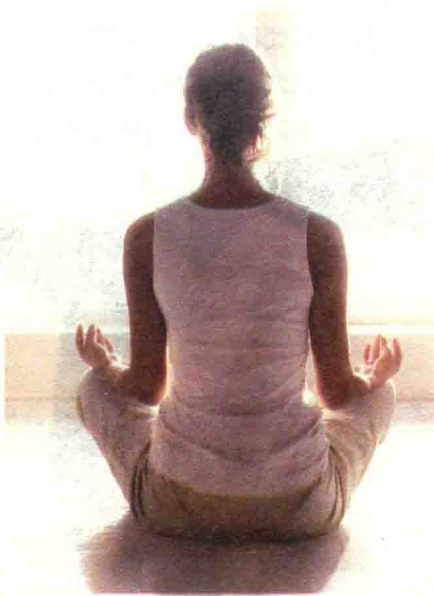
从公元前5000年开始，到《犁俱吠陀》的出现为止，前后经历了3000多年。在此期间，瑜伽正处于原始发展状态，历史上并没有留下相关记载的文字。在这个阶段，瑜伽从一个比较原始的哲学思想逐渐转化成了圣哲们修行的途径。在那时，静坐、冥想以及苦行，都是瑜伽修行的重中之重。



古典时期

早在公元前 1500 年,《吠陀经》就问世了。于是,瑜伽有了系统的记载。随后,《奥义书》对瑜伽进行了更加精确的记录,直至《薄伽梵歌》的出现,瑜伽行法和吠檀多哲学的统一终于完成了,使得瑜伽从民间的灵修实践转变成了正统功法,从强调行法演变到注重行为、信仰和知识。

到了公元前 300 年左右时,印度圣哲派的坦佳里成功地创作出了《瑜伽经》。《瑜伽经》是瑜伽发



展史上的里程碑，它对古典瑜伽的理论进行了详尽地阐述。此书将瑜伽定义为：控制；纯洁的操守；身体姿态；呼吸的控制；集中意念；冥想；至善境界，这些独特的标签促使瑜伽的精髓被广泛地传播开来。

古典瑜伽有一个明显的特征，即在修炼瑜伽功的同时，需要对圣书进行研读。《瑜伽经》最具颠覆性的特征就是哲学二元论，也就是说，如果想要真正地到达精神的至善境界，那么就必须将物质与精神分开。这与前古典瑜伽或者韦达瑜伽相悖，因为它们主张将物质和精神合二为一。可以这样说，古典瑜伽的思想更为超脱，也更为先进。



后古典时期

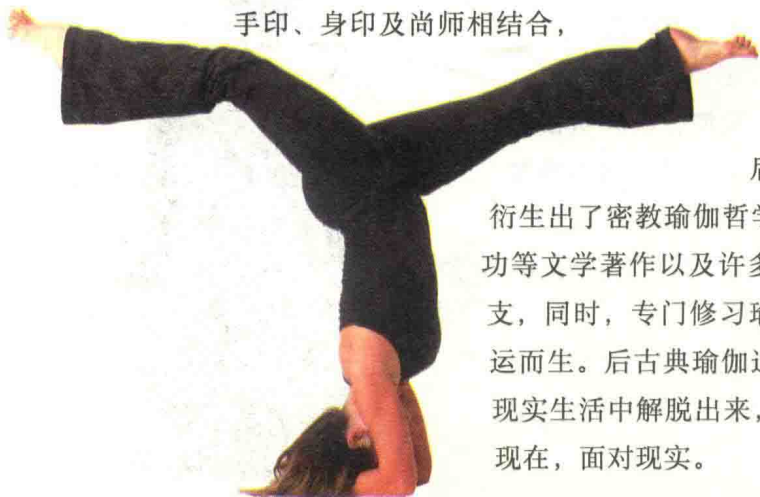
在《瑜伽经》之后，瑜伽进入了后古典瑜伽阶段。后古典瑜伽主要包括《瑜伽奥义书》、密教和诃陀瑜伽。在《瑜伽奥义书》中强调，如果想要达到梵我合一的境界，就必须进行苦行修炼，完成生理转化与精神体会。就这样，节食、禁欲、体位法、七轮等概念诞生了，然后与咒语、

手印、身印及尚师相结合，

就形成了后古典时期瑜伽的精髓。

后古典瑜伽时期

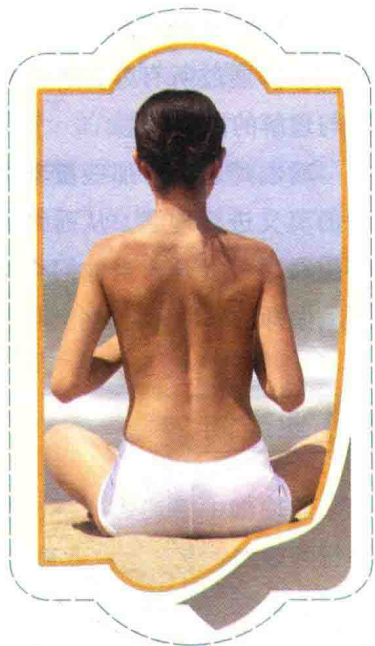
衍生出了密教瑜伽哲学经典、瑜伽气功等文学著作以及许多不同的修炼分支，同时，专门修习瑜伽的学校也应运而生。后古典瑜伽追求的不再是从现实生活中解脱出来，而是主张抓住现在，面对现实。



现代瑜伽

现代瑜伽诞生于印度资本主义兴起之时，并一直发展至今。当时，瑜伽思想是一种反对殖民主义与封建主义的武器。随着社会的发展，传统的瑜伽思想不断地吸收新思想、新文化，不断地演变与进化。

及至今天，现代瑜伽已经从一种思想武器变成了健身运动。现代瑜伽追求人体的身心健康，各类养生瑜伽、健身瑜伽都是现代瑜伽重要的组成部分。



第4节 瑜伽的分类

根 据修习重点的不同、练习者的不同，瑜伽大致可以分为：智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽、四季养生瑜伽、密宗瑜伽、高温瑜伽、艾扬格辅助治疗瑜伽、双人瑜伽、孕妇瑜伽以及亲子瑜伽。

智瑜伽

所谓“智瑜伽”，实际上就是一种着重于培养知识，摆脱愚钝，掌握知识，以期与梵合一的瑜伽。

智瑜伽认为，知识具有高等与低等之分。一般人所说的知识属于低等知识范畴，它们仅仅局限在物质与生命的外在表现，不管是通过直接

的方式，还是间接的方式，都很容易得到。但是，智瑜伽追求的是高等知识，即通过所有外在事物的本质，对“梵”这个创造万物的神加以体验与理解的高等智慧。

瑜伽师通过对那些被奉为天启的、比较古老的经典进行诵读，对其中的奥义进行理解，从而得到神圣的真谛。瑜伽师依靠瑜伽实践不停地将生命之气提升，当他们将头顶的梵穴轮打开之后，“梵”便会随之进入瑜伽师的体内，让其得到无上的智慧。

业瑜伽

业瑜伽中的“业”字，是“行为”的意思，所以，业瑜伽实际上就是行为瑜伽。有时候，业瑜伽也被称为“行动瑜伽”或“行业瑜伽”。

业瑜伽主张将精力集中于内心世界，通过精神活动来引导行为，这种行为会更加完善。一般来说，瑜伽师会采用苦行的方式，多次并重复地经历善行、崇神律己、执着苦行、净心寡欲。他们认为，一个人不管

